



給食だより



ケアハウス白山荘
令和4年8月発行

短かった梅雨が明け、夏本番になりました。ですが再び梅雨が戻ったような戻り梅雨が続いています。
蒸し暑い日が続くので、冷たい飲み物の飲みすぎや食事を残したりすることが増え、体調を崩しやすい時期でもあります。
無理のない範囲で1日3食バランスよく摂るようにしていきましょう♪

～暑い夏を乗り切る夏野菜～

夏に旬を迎える夏野菜は、身体を冷やす効果があるとされています。
旬のものは栄養価も高くなるので夏バテ予防にはピッタリ！

トマト



トマトにはリコピン、ビタミンC、カリウムなど多く含まれており
“トマトが赤くなると医者が青くなる”という ことわざがあるほど栄養価の高い果物です

きゅうり



きゅうりは90%が水分で出来ており、身体を冷やす役割があります。カリウムも豊富に含まれており、むくみや高血圧予防にも効果があります

なす



なすにはポリフェノールが豊富に含まれており、生活習慣病予防に効果があります 皮の部分に多く含まれているので皮ごと食べるのがおすすめです

とうもろこし



とうもろこしの主成分は糖質で身体のエネギー源になります 疲労回復にも効果のあるアミノ酸が含まれており夏バテ予防になります

～お盆～

今年のお盆は **8月13日～16日** です

お盆の期間はご先祖様を年に1回家にお迎えし
ご冥福をお祈りし供養します。
今回は期間中に食べたり、お供えしたりするものをご紹介します

精進料理

期間中はご先祖様や動物たちの霊に感謝する意味を込めて食されます



しょうりょううま 精霊馬

お供えする飾りの事できゅうりやなすなどの旬の野菜を使って作ります。きゅうりは馬なすは牛をイメージしているそうです。

